

炒めそば



材料 (1人分)

中華めん 23 g	ソース 10 c c
ちくわ 20 g	塩 0.5 g
豚ロース肉 25 g	こしょう 0.07 g
にんじん 25 g	サラダ油
キャベツ 70 g	めん用 2 c c
しょうが 1 g	炒め用 1 c c

作り方

- (1) 中華めんは1/3に折り、湯にさっとくぐらせ蒸らす。
- (2) 湯にめん用のサラダ油を入れ、(1)の中華めんをほぐれる程度にゆでる。
- (3) ちくわは小口切り、にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、しょうがはみじん切りにする。
- (4) サラダ油で豚肉を炒め、こしょうの半量を加える。
- (5) にんじん、ちくわ、キャベツの順に(4)へ入れ炒める。
- (6) ソース、塩、残りのこしょうで味付けをし、ゆでた中華めんを加える。
- (7) 仕上げにしょうがを加える。